

W poszukiwaniu porozumienia

Przesłanie tego tekstu dotyczy konstruktywnej, pozytywnej i twórczej pracy rodziców i nauczycieli nad budowaniem porozumienia ze swoimi dziećmi, a także uczniami. Porozumienie to doświadczenie wczesnej emocjonalnej bliskości z rodzicami, nauczycielami, rówieśnikami, które zapewnia uczuciową stabilność, determinuje rodzaj relacji z innymi ludźmi i indywidualny rozwój dziecka. Jest fundamentem życia emocjonalnego, jak również zdrowia człowieka na każdym etapie rozwoju.

Zdrowie to doświadczenie subiektywne oparte na własnych odczuciach. Stanowi naturalny wynik indywidualnego sposobu bycia, diety, pracy układu immunologicznego, naszych relacji z innymi ludźmi. Jest procesem zależnym od tego, co robimy, jak myślimy i czujemy, jak porozumiewamy się z innymi. Stwierdzenie „to nie ciała chorują, tylko ludzie”¹ najpełniej oddaje jego subiektywny wymiar.

Aktualny stan emocjonalny, czyli samopoczucie, jest wskaźnikiem naszego zdrowia. „Stan” to indywidualny sposób doświadczania odczuć płynących z ciała, emocji i uczuć, myśli i wyobrażeń, a także fizycznej energii. Gdy jesteśmy w dobrej formie i pogodnym nastroju, stan ten przejawia się w naszych uczuciach, umyśle i ciele.

„Liczne badania naukowe potwierdzają fakt, iż przewlekły stan wrogości i niecierpliwości wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zawału serca oraz zatorów naczyń wieńcowych. Poważny stan chronicznej depresji wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia choroby nowotworowej. Jak wykazano w jednym z badań, depresja jest bardziej miarodajnym prognostykiem chorób serca niż stopień uszkodzenia tętnic (...)”².

Długotrwałe stany negatywne niekorzystnie wpływają na zdrowie, zaś stany emocjonalne pozytywne mają wpływ leczniczy. Dlatego umiejętność zmiany stanu emocjonalnego jest nieoceniona w sytuacji, gdy ktoś naprawdę chce poprawić swoje zdrowie.

Wszyscy podlegamy władzy swoich emocji. Ich komunikacja odbywa się przeważnie za pomocą mowy ciała: gestów, kontaktu wzrokowego, wyrazu twarzy, postawy ciała oraz sposobu mówienia: tonu głosu, tempa mówienia, stosowanych pauz, powtórzeń etc. Niektórzy reagują pod wpływem emocji: uderzają, kiedy są rozgniewani, całują, kiedy są podnieceni i szczęśliwi. Inni komunikują swoje emocje i uczucia, używając słów, ale mają tendencje ujmowania ich w sposób sztywny, spolaryzowany. Określają swoje samopoczucie w kategoriach pozytywnych, przyjemnych, bądź negatywnych, wyraźnie nieprzyjemnych. Istnieją także i tacy, którzy w swoim rozwoju poszli dalej: są zdolni do refleksji na temat uczuć swoich i innych osób, gotowi do

¹ I. McDermott, J. O'Connor, *NLP i zdrowie, czyli jak wykorzystać programowanie neurolingwistyczne do poprawy zdrowia i samopoczucia*, Poznań 2001, Wyd. Zysk i S-ka, s. 11.

² Ibidem, s. 51.

współpracy i negocjacji. W rzeczywistości ważne jest, co każdy dorosły (rodzic, opiekun, nauczyciel) potrafi stworzyć z emocjonalnych doświadczeń, które kształtują jego życie, w codziennych interakcjach z dzieckiem. Refleksja nad własnym doświadczeniem jest zasadniczym elementem poprawy zdrowia.

Życie emocjonalne fundamentem zdrowia

We wczesnym okresie rozwoju (niemowlęstwo, wczesne dzieciństwo) emocje stanowią źródło komunikacji zarówno z innymi, jak i z sobą samym. Ten rodzaj komunikacji człowiek wykorzystuje przez całe swoje życie, lecz w dzieciństwie stanowi on zasadniczą formę kontaktu. Uważa się, że sposób, w jaki „emocje są socjalizowane”, ma zasadniczy wpływ na późniejszą zdolność dziecka do przeżywania, rozróżniania i komunikowania emocji oraz uczuć³.

Źródłem doświadczeń emocjonalnych dziecka jest atmosfera jego domu rodzinnego, którą tworzy pewien styl komunikowania się w rodzinie: postawy rodzicielskie i cechy osobiste rodziców, sposób spędzania wolnego czasu, praktykowany sposób rozwiązywania problemów, zwyczaj spożywania posiłków itp. Rodzice w zdrowej rodzinie komunikują w sposób jednoznaczny swoje oczekiwania: proszą o informacje, słuchają, nawiązują kontakt z dzieckiem poprzez dotyk, nie karzą za błędy, ale ukazują konsekwencje zachowania, świadomi są uczuć dziecka oraz jego naturalnej potrzeby uczenia się i zaspokajania oczekiwań innych. Pamiętają, że dzieci uczą się przede wszystkim poprzez bezpośrednie naśladowanie zachowań członków rodziny.

Związki z rodzicami stanowią klucz do tego, w jaki sposób dziecko zaczyna postrzegać, a potem opisywać samego siebie i rozwijać pojęcie własnego JA. Jeżeli rodzice mówią do swoich dzieci: „jesteś mądrą dziewczynką”, „jesteś leniwym chłopcem”, to ich informacja zwrotna na zachowanie dziecka buduje u niego określony obraz siebie: mądrej dziewczynki lub leniwego chłopca. Wielość doświadczeń społeczno-emocjonalnych w rodzinie, a potem w grupie rówieśniczej sprawia, iż dziecko zaczyna patrzeć na siebie poprzez komunikaty rodziców i innych osób.

Virginia Satir, twórczyni Terapii Całej Rodziny (*Conjoint Family Therapy*), tak opisuje zachowanie matki:

„Niedawno obserwowałam, jak matka w umiejętny i bardzo ludzki sposób poradziła sobie z kłopotliwą sytuacją. Kiedy zauważyła, że jej dwóch synów – pięcio- i sześciolatek – bije się zaciekle, rozdzieliła ich spokojnie, wzięła każdego z nich za rękę, posadziła na kanapie i usiadła między nimi. Nadal trzymając ich za ręce, poprosiła, żeby po kolei opowiedzieli jej swoją wersję wydarzeń. Wysłuchiwała każdego z nich bardzo uważnie. Zadając dalsze pytania, powoli odtworzyła przebieg wypadków (...). Kiedy chłopcy dzielili się swoimi uczuciami bólu i niesprawiedliwości, pomogła im ponownie nawiązać relację, a poszkodowanemu odzyskać pieniądze – dla obu przetarła nowy szlak w ich wzajemnych kontaktach. Co więcej, chłopcy otrzymali pouczającą lekcję konstruktywnego rozwiązywania problemów”⁴.

³ P. Salovey, D. Sluyter, *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne*, Poznań 1999. Wyd. Rebis.

⁴ V. Satir, *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000, GWP, s. 26.

Dzieci traktowane z szacunkiem bardzo dobrze reagują na pomoc i sugestie. Co więcej, zdolność matki do właściwego reagowania na interpersonalne zachowania chłopców łączy się ze wzrostem ich pozytywnej emocjonalności.

Dzieci, które często nie komunikują naturalnych uczuć, prawdopodobnie utrwały swoje zachowania z powodu braku odpowiednich reakcji rodziców na ich objawy lęku i stresu. Komunikaty typu: „nie będę cię kochać, jeżeli będziesz taką beką” są interpretowane przez dziecko, że lepiej unikać komunikowania negatywnych emocji i poszukiwania pomocy u innych. To doświadczenie samotności wyraża się w zahamowaniu aktywności (także zabawowej), w braku pewności siebie i poczucia własnych możliwości. Cały problem sprowadza się do tego, aby przekonać dziecko, że wyrażanie uczuć jest bezpieczne. To nie złość jest niebezpieczna, ale działanie pod jej wpływem.

Dobre relacje w rodzinie, oparte na otwartej i szczerej komunikacji, to najlepszy sposób dbania o zdrowie i samopoczucie jej członków. Podstawą takich relacji jest zbudowane porozumienie i wzajemne zaufanie.

Porozumienie zakłada zdolność opiekuna do odczytywania indywidualnych sygnałów dziecka i właściwego, elastycznego reagowania. Porozumienie rodzi się w sytuacjach spędzanych z dzieckiem na robieniu tego, co w naturalny sposób jest dla niego atrakcyjne. Porozumienie jest dla dziecka doświadczeniem wczesnej emocjonalnej bliskości z rodzicami, doświadczeniem ich ciepła, przywiązania i opieki. Dzięki niemu niemowlę osiąga pewien poziom spokoju i zdolności kierowania uwagi na wyraz twarzy, ton głosu, a także na działania bliskich osób. Na długo zanim dziecko nauczy się symbolicznego języka, obserwuje zachowania swoich opiekunów i uczy się komunikować swój ból, strach, złość, przyjemność i miłość.

Dzięki reakcjom najbliższych uczy się, co jest dobre i co wolno robić, a czego rodzice nie akceptują i czego robić nie wolno. Dzieci w naturalny sposób kojarzą uczucia z zachowaniem i myśleniem. Obserwacja zachowania drugiej osoby sprawia, że wzrasta samoświadomość dziecka w sytuacjach, gdy ono zachowuje się podobnie.

W drugim roku życia dziecko uczy się sekwencji działań, w których, na przykład, bierze ojca za rękę i prowadzi go do swoich zabawek lub podaje książeczkę, kiedy chce, aby mu poczytał. Takie złożone interakcje wiążą się z poczuciem celu i emocjonalną reakcją dziecka na ważne dla niego osoby. W miarę dalszego rozwoju uczucie zbliża do celu i opanowania nowej umiejętności. Ukierunkowane celowe zachowanie i myślenie dziecka jest każdorazowo porządkowane przez jego uczucia⁵.

Mechanizmem motywującym do poznawania świata jest zawsze bliski kontakt z opiekunem, z którym porozumienie staje się wystarczająco ważne, aby dostarczyć dziecku satysfakcji i zachęcić do dalszej aktywności. „Z czasem myśli czy wyobrażenia, które wyrastają z takiej komunikacji, same stają się przepełnione przyjemnością”⁶. Dlatego uczenie się małego dziecka wymaga obecności bliskiej osoby, która wspiera, zachęca, włącza się w zabawę, pomaga powiązać czynność z jego symboliczną nazwą. Z czasem dziecko zachwyca się tym, że słowem zrozumiale komunikuje swoje pragnienia, a dorośli potrafią je zrozumieć. Przyjemność słownego wyrażania się pogłębia się wraz z wiekiem i stopniowo rozszerza na konwersacje z rówieśnikami, czytanie,

⁵ S.I. Greenspan, B.L. Benderly, *Rozwój umysłu. Emocjonalne podstawy inteligencji*, Poznań 2000, Wyd. Rebis.

⁶ Ibidem, s. 98.

pisanie, matematykę, muzykę i poezję. Wszystkie sztuki i nauki stają się w wieku przedszkolnym źródłem głębokich dziecięcych przeżyć. Ciekawość i zadowolenie kojarzą się stopniowo z fenomenem komunikacji, która staje się czymś więcej niż sposobem porozumiewania się; staje się pożądana sama w sobie.

Rodzice i wychowawcy w przedszkolu, którzy sami czerpią przyjemność z takiej komunikacji, podsycają tę nową zdolność u dziecka. Pomagają mu w namyśle nad tym, do czego zmierza i co chce osiągnąć. Nowe wyrażenia łatwiej są używane, jeśli powiązane zostaną z uczuciami i/lub intencjami dziecka.

„Przez pierwsze pięć lat życia dzieci uczą się świata poprzez własne akcje i reakcje opiekunów. Nie mogą rozwinąć poczucia własnej intencjonalności czy granic między ich światem wewnętrznym a zewnętrznym w inny sposób niż poprzez rozszerzone wymiany z ludźmi, których dobrze znają i którym głęboko ufają”⁷.

Pomiędzy piątym a siódmym rokiem życia („okres przejściowy”) dzieci przechodzą istotną transformację rozwojową. Polega ona na tym, że język i komunikacja stają się środkiem przedstawiania własnego stosunku do świata i ludzi oraz kierowania swoim postępowaniem. Komunikacja wspomaga rozumienie odrębności swojej osoby, służy rozwiązywaniu problemów interpersonalnych i intrapersonalnych (własnych). Jednym z przykładów tego procesu może być użycie mowy wewnętrznej. Pozwala ona na rozważanie i przewidywanie różnych sytuacji, co sprzyja, w tym wieku, zachowaniom społecznie akceptowanym. Prawdopodobnie chłodne kalkulacje będą skuteczne, jeżeli dziecko radzi sobie z oglądem emocjonalnym danej sytuacji i umie uspokoić się w chwili nadmiernego pobudzenia.

W okresie przejściowym dzieci przeżywają intensywne oddziaływania środowiska zewnętrznego i prowokowane są do samodzielnego przeciwstawiania się różnym sytuacjom trudnym, szczególnie wtedy, gdy po raz pierwszy przestępują próg przedszkola lub szkoły. Brak im świadomości społecznej i własne JA przeważa nad grupowym MY. Myślenie w tym okresie ma charakter konkretny i dziecko korzysta głównie ze swojego doświadczenia.

Pierwszy rok uczenia się w nowej klasie wymaga od dziecka samodzielności, systematyczności oraz uczestniczenia w życiu społecznym. To, w jakim stopniu dziecko przystosuje się do nowych warunków i będzie aktywnie funkcjonować w nowej sytuacji szkolnej, będzie decydować o jego późniejszych postawach i sposobach radzenia sobie w życiu. Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele towarzyszyli dziecku w jego starcie szkolnym, uczyli nawiązywania dobrych stosunków z innymi, wiary we własne siły, a także odpowiedzialności w pracy nad zadaniem.

Rola porozumienia w życiu emocjonalnym dziecka

Wsparcie potrzebne jest szczególnie dzieciom cechującym się gotowością do reagowania lękiem. Lęk to uczucie samotności w świecie, które powstaje wskutek deficytu porozumienia. Trwa w czasie, w którym ważne dla dziecka osoby nie potwierdzają wyraźnie jego istnienia, nie interesują się jego samopoczuciem.

⁷ Ibidem, s. 307.

Czasami lęk może motywować do działania, jednak jego nadmiar przeszkadza dziecku, podobnie i nam, w osiągnięciu takich wyników, jakie zwykle się uzyskuje, będąc w dobrej formie. Odrobina niepewności i twórczy niepokój na ogół dobrze mobilizują do pracy. Z drugiej strony, wyraźny wzrost niepokoju i napięcia powoduje często złudzenie zagrożenia zewnętrznego i poczucie własnej niezdolności do obrony. Dziecku funkcjonującemu pod wpływem lęku trudno działać skutecznie, to znaczy tak, jak działałoby, będąc opanowane i spokojne.

W okresie przejściowym (5–7 lat) dzieci przeżywają wiele naturalnych lęków rozwojowych, związanych ze sposobem myślenia w tym wieku i z potrzebą poznawania świata, która często przerasta ich zdolność rozumienia. „Strach ostrzeża”, a „lęk przeszkadza”⁸. W okresie dzieciństwa strach i lęk są sobie bliskie, właściwie trudno je odróżnić. Z powodu braku dojrzałych mechanizmów psychicznych, dziecko nie potrafi odróżnić zagrożenia zewnętrznego od wewnętrznego, realnego od wymyślnego – fikcyjnego. Dzieci boją się obiektów nadnaturalnych (duchów, potworów), zjawisk przyrody (piorunów, błyskawic), zranienia i bólu. Lęki symboliczne są dziecięcymi projekcjami strachu na obiekty i/lub sytuacje zewnętrzne, na przykład, dziecko boi się ojca, ale mówi, że boi się psa. Pojawienie się symbolu w myślach jest naturalnym następstwem myślenia obrazowego u dzieci.

Lęki przed symbolami są natomiast wynikiem projekcji świata fantazji na przedmioty zewnętrzne, na przykład: szalik zwinięty niedbale w kłębek dziecko spostrzega jak groźnego węża. Lęk jest uczuciem, a lękliwość cechą osobowości. Owa lękliwość u dzieci jest ciemną stroną ich wyobraźni. Sześciolatek może odznaczać się dużą niezależnością i chętnie sypiać u przyjaciół poza domem, a już po kilku tygodniach potrafi nie odstępować rodziców, obawiać się opuszczenia, samotnego zasypiania. Telewizyjne programy dla dzieci, zawierające gwałtowne sceny bójek, także wywołują strach i uczucie zagrożenia, dla niektórych mogą stać się traumą o znacznej sile.

Lęki społeczne to kolejny rodzaj lęków przeżywanych przez dzieci w okresie przejściowym, w którym koncentrują się na świecie zewnętrznym i własnym działaniu. Każde dziecko może w pewnych okolicznościach przeżywać lęk, spostrzegać sytuację niebezpieczeństwa i mieć poczucie, iż nie jest zdolne do adekwatnej reakcji. Już w fazie wchodzenia w relacje z nowym nauczycielem i rówieśnikami w klasie „0”, dziecko przeżywa poczucie zagrożenia związane z jego sposobem spostrzegania innych ludzi jako nosicieli zbyt wysokich wymagań. Dziecko boi się więc negatywnej oceny ze strony nauczyciela i kolegów. Lęk przed oceną społeczną uzależniony jest od doświadczeń dziecka. Niektóre dzieci nie chcą wypowiadać się przed grupą, ponieważ zgromadziły już wystarczająco dużo doświadczeń typu: „dzieci i ryby nie mają głosu”. Dlatego najchętniej nie zabierają głosu na lekcji i podobnie na przerwie występują tylko w roli obserwatora, mimo że pragną być czynne. Tymczasem każde unikanie bodźca lękowego, wzmacnia go i jest dużym obciążeniem dla dziecka.

Niektóre dzieci zbyt często skupiają się na negatywnych oczekiwaniach nowego niepowodzenia, które może nadejść. Dlatego nie dostrzegają informacji mogących poprawić ich samopoczucie. Lęk staje się zarówno przyczyną, jak i skutkiem zachowania dzieci. W zależności od tego, jak dziecko postrzega i ocenia siebie, jego ocena

⁸ M. Stasiakiewicz, H. Schmidt-Możdżeń, *Uczucie strachu, lęku, niepokoju* [w:] I. Obuchowska (red.), *Jak sobie radzić z niechcianymi uczuciami. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców*. Poznań 2001, Wyd. Media Rodzina.

sytuacji może być różna. To, co dla jednego jest zagrażające, dla drugiego stanowi tylko określoną przeszkodę, z którą należy się zmierzyć.

To, co w uproszczeniu można nazwać nieśmiałością, jest w gruncie rzeczy determinowane intensywnością lęków przeżywanych przez dzieci. **Lęki rozwojowe i sytuacyjne znacznie pogarszają jakość życia dziecka** – wtedy wycofuje się z relacji, zamyka się w sobie, przestaje odczuwać inne uczucia. Takie skłonności indywidualne dziecka, zanim przerodzą się w trwałą nieufną postawę wobec świata, chorobę somatyczną lub depresję, można przerwać tylko wtedy, gdy uda się zbudować z nim porozumienie.

Porozumienie jest subtelnym emocjonalnym kontaktem, który normalizuje i ubogaca życie emocjonalne dziecka. W relacji porozumienia dziecko powinno doświadczyć swego prawa do przeżywania lęku, a także uczyć się nowych sposobów regulowania tego uczucia, co pozwoli mu, w późniejszym wieku, dokonywać transformacji energii lękowej na energię działania.

Każdy doświadczony wychowawca posiada własną strategię budowania porozumienia z dzieckiem. Jedną z technik, służącą nawiązaniu porozumienia i oswojeniu lęków, jest malowanie. Zachęcamy dziecko, aby wykonało trzy rysunki. Na pierwszym przedstawia w wybranych kolorach aktualne doświadczenie lęku, na drugim maluje lęk w sytuacji „jakby to było, gdyby było dobrze”. Na trzecim rysunku wykonuje obraz lęku w sytuacji „jakby było dla dziecka najlepiej”. Pierwszy rysunek stanowi próbę konkretyzacji lęku i pewnej dysocjacji od problemu. Zmiana w obrazie lęku na drugim rysunku ukazuje dziecku, że jest ona w ogóle umożliwia prawdopodobnie także w sposobie jego doświadczania. Spojrzenie na swój lęk z pozycji obserwatora na ogół osłabia intensywność jego przeżywania. Rysunki lęku pozwalają przeanalizować sytuację dziecka, pomagają prawidłowo ocenić zasadniczy problem. Na podstawie rysunków nauczyciel może stworzyć ciekawą metaforę.

Metafora jest dobrym językowym środkiem oddziaływania, wpływa na sposób myślenia o sprawie. Służy podkreśleniu intensywności doznań, na przykład w wyrażeniu „ten lęk to bańka mydlana”. Dobrze się ją pamięta, gdyż zawiera emocje i niesie kształcącą informację. Także humor idealnie pasuje do metafory.

Rysunki lęku i właściwa metafora, skonstruowana na ich podstawie, to dla dziecka doświadczenia niosące informacje, na co je stać i jakich reakcji może się w stosunku do siebie spodziewać.

W procesie budowania porozumienia niektórzy wychowawcy proponują swój udział w zabawie dziecka, inni przechodzą do przyjaznej obecności i obserwacji jego aktywności. Zabawa stanowi główny środek porozumiewania się dzieci. W niej ukazują, jaka jest ich sytuacja emocjonalna, reprodukują wzajemne stosunki rodzinne i relacje z rówieśnikami. Obserwując zachowania dziecka i wczuwając się w jego zabawę, wychowawca może, dzięki życzliwym i przyjaznym komentarzom, pomóc dziecku uzewnętrzniać swoje uczucia oraz fantazje. Dzięki temu tracą one wiele ze swego szkodliwego działania⁹. Zrozumienie okazywane dziecku poprzez komunikaty niewerbalne typu: „jestem przy tobie”, „jestem z tobą” może zostać wynagrodzone wzrostem zaufania i dobrym samopoczuciem dziecka. Zabawa wyzwala nieświadome impulsy, rozładowuje zahamowania i przynosi ukojenie. Może także być wykorzystana

⁹ D.T. Maclay, *Psychoterapia dzieci*, Warszawa 1973, PZWL.

jako okazja do poznawania znaczenia emocji w naturze ludzkiej oraz uczenia się sposobów ich wyrażania.

Zabawa zachęca również do swobodnej rozmowy o sprawach konkretnych, ważnych dla dziecka, które je interesują, którym nadaje odpowiednie znaczenie i które sprawiają mu przyjemność. Pytania typu: „co najbardziej lubisz?”, „czego nie lubisz?”, „czy masz w przedszkolu (szkole) przyjaciół?” pozwolą dziecku odnaleźć nowe zasoby energii życiowej.

Nauczyciel, który potrafi równocześnie stworzyć atmosferę ciepła, szacunku dla dziecka i komunikuje, jak je rozumie, staje się dla niego osobą znaczącą. Jeżeli dziecko czuje się doceniane, staje się bardziej otwarte w kontakcie, często przejawia sposoby ekspresji emocjonalnej nauczyciela, wysławiania się czy rozwiązywania problemów.

Już sześciolatek posługuje się dobrze drobnymi ruchami w wyrażaniu emocji, ekspresją głosową, zastępuje jeden środek wyrazu innym, a czasem, aby ukryć emocje, kłamie. Jest skłonny bardziej wierzyć intencjom wyrażonym w mowie ciała niż słownym wyjaśnieniom. Uczy się również skutecznych sposobów porozumiewania: jasnego formułowania komunikatów odpowiadających jego intencjom, uważnego i dokładnego słuchania, czekania na swoją kolej, aby wyrazić swoje zdanie, dostrajania się do uczuć innych i dochodzenia do porozumienia.

Wymienione umiejętności społeczne pomagają dziecku lepiej funkcjonować w grupie. **Komunikacja to najpotężniejszy czynnik determinujący rodzaj relacji z innymi ludźmi i własny rozwój.** Jest wysoce prawdopodobne, że uczniowie, którzy nie posiadają zdolności komunikacyjnych mają słaby kontakt z rówieśnikami i nie mają przyjaciół. Pozbawieni są korzyści, jakie mogliby czerpać z relacji z nimi. Posiadanie przyjaciela stanowi „bufor” przeciwko poczuciu samotności, umożliwia dzielenie się myślami i pomysłami, rozwijanie inicjatywy oraz zapewnia wzajemną pomoc. Posiadanie przyjaciela w klasie czyni zatem szkołę środowiskiem bardziej przyjaznym. Dzieci, które nawiązały przyjaźnię w przedszkolu, zwykle charakteryzują się pozytywnymi postawami wobec szkoły, chętniej do niej uczęszczają i z reguły lepiej radzą sobie z nauką. W procesie adaptacji do wymagań szkolnych szczególnie znaczenie ma doświadczenie porozumienia z bliską osobą, dające dziecku poczucie własnej wartości, wsparcie (emocjonalne i materialne) i motywację do dalszej współpracy.

Dostrajanie mimo różnych doświadczeń

Relacja porozumienia rozpoczyna się od nawiązania pozytywnego kontaktu nauczyciela z uczniami i rozwija poprzez wzajemne dostarczanie informacji oraz doświadczeń. Umożliwia to nauczycielowi rozumienie własnych działań komunikacyjnych, a uczniom pozwala na świadome kierowanie własnym uczeniem się i projektowanie kolejnych zadań przy udziale nauczyciela. Stwarzanie atmosfery porozumienia w klasie i zaangażowanie uczniów w proces uczenia się należą do ważnych umiejętności komunikacyjnych nauczyciela. Powstają one wówczas, gdy nauczyciel ujawnia określone postawy i uczucia, a uczeń zauważa ich przejawy u nauczyciela.

Budowanie porozumienia w zespole polega na aranżowaniu przez nauczyciela sytuacji dydaktycznych zapewniających każdemu możliwość dokonywania różnorodnych

wyborów, pozwalających na uczenie się zgodnie z naturalnymi, indywidualnymi procesami¹⁰.

Uczeń, który preferuje informacje wzrokowe, nazywany potocznie *wzrokowcem*, ma ułatwiony dostęp przede wszystkim do informacji wzrokowych; mówiąc o swojej pracy będzie używał wyrażeń obrazowych, na przykład: „to mi wygląda na ciekawy pomysł”. Jednakże wzrokowiec nie lubi dużo mówić. Jego mowa jest często szybka i chaotyczna. Píše czytelnie i schludnie, bez trudu dostrzega błędy ortograficzne. Łatwo zapamiętuje to, co przeczytał lub zobaczył. Chętnie nawiązuje kontakt wzrokowy, lecz nie dotykowy. Nauczyciel pracujący z uczniem wzrokowcem, powinien wiedzieć, że jego uczeniu się sprzyjają:

- środki wizualnego przekazu,
- obserwacje pokazów, demonstracji,
- korzystanie z wykresów, schematów, ilustracji,
- robienie list, notatek, rysunków.

Wzrokowcom utrudniają uczenie się: nieporządek i ruch, przerywanie pokazów słowami, dłuższe objaśnienia.

Uczeń najlepiej odbierający informacje audytywnie (słuchowo) nazywany jest *słuchowcem*. Mówi chętnie i dużo, często nie dopuszcza do głosu innych, używa określeń w rodzaju: „ten pomysł brzmi ciekawie”. Píše raczej niestaranie, popełnia błędy ortograficzne, ponieważ zapisuje słowa tak, jak je słyszy i wymawia. Uczeń słuchowiec uczy się łatwo poprzez:

- słuchanie i głośne powtarzanie,
- udział w wykładach i dyskusjach,
- czytanie półgłosem lub głośno,
- rozmowę z innymi i wtedy, kiedy głośno myśli.

Trudności w jego uczeniu się powodowane są często przez: hałas, zadania wymagające konstruowania długich i szczegółowych tekstów pisanych, konieczność opowiadania o tym, co widzi, co czuje, oraz zmuszanie go do kontaktu wzrokowego i dotykowego.

Uczeń *kinestetyk* uwrażliwiony jest na dotyk, ruch i odczucia emocjonalne. Często używa zwrotów w rodzaju: „mam dobre przeczucia, to mi dobrze pachnie”. Cechuje go nadmierne stosowanie gestykulacji podczas mówienia, jest w ciągłym ruchu, chętnie zmienia pozycję. Jego pismo jest niestaranie, popełnia błędy ortograficzne. Najlepiej zapamiętuje to, co sam zrobił, a nie to, co zobaczył lub usłyszał. Toteż uczenie się ułatwiają mu:

- konkretne działania, prace ręczne,
- przedstawianie tego, czego się uczy,
- częste zmiany pozycji podczas słuchania,
- wycieczki i zajęcia w terenie,
- korzystanie z modeli, obiektów, które można poznać wszystkimi zmysłami,
- możliwość samodzielnego eksperymentowania.

W uczeniu się kinestetykowi przeszkadzają: słuchanie długich objaśnień, komentarz słowny w toku pokazu, długie pozostawanie w bezruchu.

¹⁰ J. Michalik-Surówka, *Style nauczania* [w:] J. Kędzierska, K. Polak (red.), *Nauczanie zintegrowane w szkole (wybrane zagadnienia teorii i praktyki)*, Krosno 2002, „Prace Naukowo-Dydaktyczne” PWSZ w Krośnie.

Przystosowanie wypowiedzi nauczyciela do wyrażań najczęściej używanych przez uczniów jest podstawą porozumienia. Odmienność językowa dotyczy nie tylko słów i gramatyki, lecz także pojęć i obrazów świata. Dlatego nauczyciel musi opanować pełny zakres sposobów posługiwania się językiem z uwzględnieniem różnic w percepcji uczniów i w sposobach opracowywania informacji. Musi więc zwracać uwagę na to, jak mówi, i obserwować, jak odmienność ucznia manifestuje się w jego wypowiedziach, jak zmienia się działanie i użycie języka. Znaczący jest także sposób mówienia, ton głosu i wyraz twarzy. Czasami wystarczy tylko podnieść brwi, wymawiając słowa wolniej, a uczniowie zaczynają rozumieć określony porządek rzeczy. Można gestykować i poprzez ruchy wyjaśniać pewne treści. Niektórym uczniom trzeba namalować schemat. To tylko kilka spośród dostępnych nauczycielowi możliwości wspomagania uczenia się uczniów i budowania porozumienia.

* * *

Podsumowując rozważania dotyczące istoty porozumienia w całokształcie zdrowia emocjonalnego i rozwoju dzieci do siódmego roku życia, należy wyraźnie podkreślić, że otwarta i szczerza komunikacja stanowi fundament relacji porozumienia. Każde słowo, gest, wyraz twarzy czy zachowanie rodzica i nauczyciela jest dla dziecka komunikatem o jego wartości. Porozumienie przejawia się nie tylko w rozumieniu, ale głównie w komunikowaniu swojego rozumienia słów dziecka, sygnałów odebranych z jego tonu głosu, gestu i kontekstu sytuacji. Jest rodzajem emocjonalnego zwierciadła, pomaga wychowankowi w nazwaniu jego uczuć i spojrzeniu na sytuację z nowego punktu widzenia, pomaga w rozumieniu samego siebie i wykorzystaniu tej umiejętności do podejmowania właściwych decyzji w procesie uczenia się. W konsekwencji prowadzi do zwiększenia zaufania do własnej osoby.

Mając na uwadze fakt, iż dzieci do siódmego-ośmego roku życia biorą pod uwagę, przy przewidywaniu wyników własnych działań, tylko wartość nagrody, a nie szansę jej osiągnięcia, podejmują nieprzemyślane decyzje, mające poważne konsekwencje dla ich samooceny i zdrowia emocjonalnego. Bardziej zgodne z kierunkiem rozwojowym dzieci są działania rodziców i nauczycieli mające na celu umocnienie osobowości wychowanka niż przełamanie jego lęków czy barier obronnych. Porozumienie najsilniej cementuje dziecięcą tożsamość. To doświadczenie odkrywania samego siebie, pojawiające się na kanwie – rzecz jasna – bliskiej, pełnej zaufania relacji (z rodzicami, nauczycielem, rówieśnikiem). Porozumienie może się rozwijać tylko w otoczeniu, w którym docenia się indywidualne cechy różniące jednostki między sobą, uczy opiekować się sobą i dawać opiekę.

Porozumienie jest potrzebne zarówno w rodzinie, przedszkolu, szkole, jak i w całym społeczeństwie: daje oparcie, wyklucza niewłaściwe zachowania i przemoc, osłabia niepowodzenia, pozwala dzielić się tym, co sprawia przyjemność, przynosi radość i korzystnie wpływa na zdrowie.